

Родителям первоклассника

- ❖ Важно соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе, например прогулка в парке.
- ❖ Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос. Настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.
- ❖ Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
- ❖ Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.
- ❖ Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти пораньше.
- ❖ Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
- ❖ Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
- ❖ Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что. Встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно.
- ❖ Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самостоятельно.
- ❖ Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
- ❖ Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
- ❖ Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
- ❖ Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.
- ❖ После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
- ❖ Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе.
- ❖ Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
- ❖ Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.
- ❖ Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
- ❖ Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.
- ❖ Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
- ❖ Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка.
- ❖ Самое главное – это ваше внимание. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку.
- ❖ Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат труда оказался невысок. Объясните, что важен не только высокий результат, больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

Когда Ваш ребенок пойдет в школу, вы сможете оказать ему неоценимую поддержку, следуя этим рекомендациям!

Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий

1. Посидите рядом со своим ребенком на первых порах. Это для него очень важно. От того, насколько спокойными и уверенными будут его первые школьные шаги, зависят его будущее школьные успехи. У вашего ребенка еще не сформирована привычка делать уроки. Выработывайте эту привычку спокойно, терпеливо, мягко напоминая о необходимости заняться домашним заданием.

2. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке. При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.

3. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы). Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час оно должно быть безусловно выделено. Оформите ребенку рабочее место: поставьте удобный стол, купите красивую настольную лампу. Повесьте на стену над столом расписание уроков, интересные стихи - пожелания ученику перед началом выполнения уроков.

4. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.

5. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.

6. Старайтесь как можно раньше приучить ребенка делать уроки самостоятельно и обращаться к вам только в случае необходимости.

7. Если ребенок что-либо делает не так, не спешите его ругать. То, что вам кажется простым и понятным, для него пока кажется таинственным и трудным.

8. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу. Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

**МДОБУ «Детский сад № 9 «Радужка»
комбинированного вида»**

г. Волхов, ул. Работниц, 1А,
телефон 8 - (81363) - 7-25-82

МДОБУ «Детский сад № 9
«Радужка»

Буклет для родителей

Идем в школу!

Рекомендации педагога-психолога

Скоро в школу



Составитель: Баранова Н.В.